

## Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits)

**Mar'atus Sholechah**

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Email: [maratussholechah\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:maratussholechah_uin@radenfatah.ac.id)

### Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi seluruh makhluk hidup termasuk manusia. Manusia selama hidupnya harus ada waktu-waktu istirahat berupa tidur. Tidur sehat adalah dambaan setiap orang, dengan tidur yang sehat maka akan memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan psikis manusia. Nabi Muhammad Saw telah memberikan anjuran untuk tidur dengan berbaring ke sebelah kanan, karena posisi tersebut dapat mewujudkan kenyamanan pada tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam skripsi ini adalah: bagaimana memahami tentang hadits berbaring ke kanan saat tidur? Dan bagaimana hikmah hadits tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur?. Bentuk penelitian ini adalah Library reseach (penelitian kepustakaan) karena penelitian ini bersifat kepustakaan. Agar dapat dipahami makna yang jelas dan lebih mudah dalam konteks kekinian, maka penulis menggunakan metode ma'anil hadits yang ditawarkan oleh Yusuf Qordhawi dalam bukunya "Studi Kritik As-Sunnah". Kesimpulan dalam pembahasan hadits tentang berbaring ke kanan saat tidur dapat dipahami bahwa anjuran untuk tidur berbaring ke kanan tersebut bukan merupakan sebuah perintah yang wajib dikerjakan, melainkan hanya sebuah anjuran saja.

**Kata Kunci:** Posisi Tidur, Ma'anil Hadits

Tidur termasuk salah satu nikmat dan rahmat yang diberikan Allah Swt. ke pada hamba-Nya. Dalam hal ini Allah Swt. berfirman: “ *Dan diantara tanda-tanda kebesaran-Nya adalah Allah Swt. menjadikan tidur kalian disiang hari dan dimalam hari.* ” (Qs. ar-Rum: 23) dengan demikian maka firman Allah Swt: “....*dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat....*” (Qs. An-Naba': 9) merupakan indikasi terhadap nikmat terbesar diantara nikmat-nikmat yang diberikan Allah Swt. kepada hamba-Nya. Tidak diragukan lagi bahwa alam tidur yang dirasakan selama ini adalah alam yang sangat menakjubkan dan penuh dengan misteri, karena manusia terbiasa menghadapinya, maka hilanglah rasa takjub tersebut. Sehingga tidak lagi menarik perhatian dan mengejutkannya.

Tidur sehat adalah dambaan setiap orang. Dengan tidur yang sehat maka akan memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan psikis manusia. Yang banyak diterima oleh kita mengenai tidur delapan jam sehari sebagai tidur sehat ternyata dipatahkan oleh penelitian Daniel F.Kripke, seorang profesor ahli psikiatri dari Universitas California. Hasil penelitiannya selama sekitar enam tahun di Amerika Serikat dan Jepang menyimpulkan bahwa tidur selama delapan jam sehari memiliki resiko kematian lebih cepat dibandingkan selama 6-7 jam sehari. Penelitian tersebut melibatkan responden berusia 30-120 tahun (Hidayatullah, 2010: 25).

Menurut Zhafir al-Aththar, saat seseorang tidur telungkup, beberapa saat kemudian ia akan merasa sesak napas, karena adanya sulit berkontraksi saat bernapas. Posisi tengkurap juga dapat menyebabkan pembengkokan tulang belakang leher, selain itu posisi ini juga akan meletihkan jantung dan otak (Thayyarah, 2013:174).

Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw.melihat seorang laki-laki tidur tengkurap, maka beliau bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا عَبْدَةُ بْنُ سُلَيْمَانَ وَعَبْدُ الرَّحِيمِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ إِنَّ هَذِهِ ضَجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ

Artinya: Abu Kuraib menceritakan kepada kami, Abdah bin Sulaiman, dan Abdurrahim menceritakan kepada kami, dari Muhammad bin Amr, Abu Salamah menceritakan kepada kami, dari Abu Hurairah, ia berkata, "Rasulallah SAW.melihat ada seseorang tidur dengan tengkurap (bertumpu) pada perutnya. Beliau bersabda,'Tidur seperti ini (tengkurap) tidak disukai oleh Allah '. (HR. al-Tirmidzi)

Ibnu Qoyyim, seorang intelektual Islam berkata: “Barangsiapa yang memperhatikan pola tidur RasulullahSaw.niscaya ia akan memahami pola tidur yang benar dan paling bermanfaat untuk badan dan organ tubuh” (Hidayatullah, 2010: 26).

Tidur Nabi Rasulullah Saw. adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi tubuh dan kekuatannya, begitu pula bangun beliau, Rasulullah Saw. tidur pada awal malam sekitar jam 9 malam dan bangun sekitar jam 2 pagi dini hari (kurang lebih 5 jam tidur). Setelah bangun beliau bersiwak, wudu, dan mendirikan shalat tahajud hingga waktu shalat subuh, kemudian beliau beristirahat sejenak hingga waktu terbitnya matahari. Yang demikian ini tentu akan mendatangkan kebaikan hati dan badan, di dunia dan di akhirat (Al-Jauziyah, 2000: 315).

Dari sinilah maka perlu diadakan kajian yang lebih mendalam terhadap makna yang terkandung di balik teks hadits tentang *Anjuran Berbaring Ke Kanan Saat Tidur*. Dalam pemaknaan suatu hadits diperlukan kejelasan apakah suatu hadits akan dimaknai dengan tekstual atau kontekstual. Sedangkan dalam upaya mencapai pemahaman yang sesuai ilmu hadits, hal yang perlu diperhatikan adalah setting-historis yang melatarbelakangi hadits itu muncul serta peran dan fungsi Nabi Muhammad Saw.ketika mengeluarkan hadits. Hal ini yang mendorong peneliti untuk lebih jauh mengkaji mengenai kandungan makna yang tersembunyi dibalik teks-teks hadis *Anjuran Berbaring Kekananan Saat Tidur*. Adapun pembahasan tentang anjuran berbaring ke kanan saat tidur ini dititik beratkan pada makna kandungan hadits tersebut dan relevansinya.

### Ma'anil Hadits

Ma'anil hadits terdiri dari dua kata yaitu *ma'anil* dan *hadits*. Ma'anil berasal dari bahasa Arab yakni معانى jamaknya معان yang berarti: arti atau makna (Muhdlor, 1996: 747). Dalam kamus bahasa Indonesia “arti” adalah maksud yang terkandung (Pusat Bahasa Depdiknas, 619). Sedangkan “makna” ialah arti.

Menurut Abdul Mustaqim, ma'anil hadits adalah sebuah ilmu yang mengkaji

tentang memaknai dan memahami hadits Nabi Muhammad Saw. dengan mempertimbangkan struktur linguistik teks hadits, konteks munculnya hadits (asbabul wurud), kedudukan Nabi Muhammad Saw. ketika menyampaikan hadits, dan bagaimana menghubungkan teks hadits masa lalu dengan konteks kekinian, sehingga diperoleh pemahaman yang relatif tepat, tanpa kehilangan relevansinya dengan konteks kekinian (Mustaqim, 2008: 5).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian ma'anil hadits adalah pengetahuan untuk memahami matan hadits secara tepat dengan mempertimbangkan beberapa faktor yang berhubungan dengannya, selain mempertimbangkan juga ragam indikasi yang mengemukakan dari suatu matan hadits, untuk menghindari terjadinya kesalahan dan kekeliruan dalam memahami teks sebuah matan hadits.

### **Urgensi Ma'anil Hadits**

Ma'anil hadits sangat penting dalam konteks pengembangan studi hadits, antara lain: Untuk memberikan prinsip-prinsip metodologi dalam memahami hadits. Untuk mengembangkan pemahaman hadits secara kontekstual serta untuk lebih memantapkan maksud dari hadits Nabi Muhammad Saw dan meninggalkan rasa keraguan. Untuk memahami hadits baik itu berupa makna tersirat maupun tersurat. Untuk mengetahui kemukjizatan al-Qur'an berupa segi kebagusan penyampiannya keindahan deskripsinya dan kefasihan kalimat. Untuk membedakan mana ungkapan yang benar dan yang tidak benar, yang indah dan yang rendah, yang teratur dan yang tidak teratur.

### **Metode Ma'anil Hadits Menurut Yusuf Al-Qardhawi**

Menurut Yusuf Al-Qardhawi dalam bukunya "*Studi Kritik As-Sunnah*". Metode pemahaman hadits terbagi kepada delapan bagian, sebagai berikut:

Memahami Al-Sunnah sesuai dengan petunjuk al-Qur'an: Gagasan mengenai pentingnya memahami hadits berdasarkan petunjuk Al-Qur'an ini bukan merupakan gagasan Al-Qardhawi saja. Pemikiran-pemikiran lain pada umumnya memiliki gagasan yang sama. Muhammad Al-Ghazali dalam bukunya *as-Sunnah an-Nabawiyah Bayan Ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadits* menyediakan hampir keseluruhan babnya untuk menegaskan betapa pentingnya pemahaman terhadap hadits Nabi Muhammad Saw. untuk mempertimbangkan petunjuk-petunjuk al-Qur'an (al-Ghazali, 1996: 11).

Menghimpun hadits-hadits yang terjalin dalam tema yang sama: Al-Qardhawi menjelaskan bahwa agar bisa berhasil untuk memahami sunnah secara benar, harus menghimpun dan memadukan beberapa hadits sahih yang berkaitan dengan suatu tema tertentu (satu topik). Kemudian mengembalikan kandungan hadits yang *mutasyabihat* (belum jelas artinya) disesuaikan dengan hadits yang *muhkam* (jelas maknanya), mengaitkan yang *mutlak* (terurai) dengan yang *muqayyad* (terbatas), dan menafsirkan yang *'am* dengan yang *hash*.

Memahami hadits berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuannya: Salah satu cara untuk memahami hadits yang baik adalah dengan pendekatan sosio-historis, yaitu dengan mengetahui latar belakang diucapkannya atau kaitannya dengan sebab atau alasan ('illah) tertentu yang dikemukakan dalam riwayat atau dari pengkajian terhadap suatu hadits. Selain itu, untuk memahami hadits harus diketahui kondisi yang meliputinya serta di mana dan untuk tujuan apa diucapkan. Dengan demikian, maksud hadits benar-benar menjadi jelas dan terhindar dari berbagai perkiraan yang menyimpang.

Membedakan sarana yang berubah-ubah dan tujuan yang bersifat tetap dari setiap hadits: Sebagian orang banyak yang keliru dalam memahami hadits dengan mengabungkan antara tujuan atau alasan yang hendak dicapai, sunah dengan prasarana temporer atau lokal dan kontekstual yang kadangkala menunjang pencapaian sasaran yang dituju. Mereka memusatkan diri pada berbagai prasarana ini, seakan-akan sarana itulah satu-satunya tujuan. Padahal, siapapun yang benar-benar berusaha untuk memahami hadits Nabi Muhammad Saw. serta rahasia-rahasia yang dikandungnya akan mendapat kejelasan bahwa yang paling pokok adalah tujuannya. Sedangkan yang berupa prasarana adakalanya berubah seiring perubahan lingkungan, zaman, adat kebiasaan, dan sebagainya.

Membedakan makna hakiki dan majazi dalam memahami sunnah: Menurut Al-Qardhawi ada hadits Nabi yang sangat jelas maknanya dan sangat singkat bahasanya, sehingga pembaca hadits tidak memerlukan penafsiran atau ta'wilan untuk memahami makna dan tujuan Nabi Muhammad Saw. Selain itu, ada juga redaksi Nabi Muhammad Saw. yang menggunakan kata majazi, sehingga tidak mudah dipahami dan tidak semua orang dapat mengetahui secara pasti tujuan Nabi Muhammad Saw. Hadits dalam kategori kedua biasanya menggunakan ungkapan-ungkapan yang sarat dengan simbolisasi. Ungkapan-ungkapan semacam itu sering dipergunakan Nabi Muhammad Saw. karena bangsa Arab pada masa itu sudah terbiasa dengan menggunakan kiasan atau metafora dan mempunyai rasa bahasa yang tinggi terhadap bahasa Arab.

Membedakan antara yang ghaib dan yang nyata: Di antara kandungan-kandungan hadits Nabi Muhammad Saw. adalah hal-hal yang berkenaan dengan alam ghaib yang sebagiannya menyangkut makhluk-makhluk yang tidak dapat dilihat di alamnya. Seperti, Malaikat yang diciptakan Allah Swt. dengan tugas-tugas tertentu, begitu juga Jin dan Setan yang diciptakan untuk menyesatkan manusia, kecuali mereka hamba-hamba Allah Swt. yang berbeda jalannya.

Memastikan makna peristilahan yang digunakan oleh hadits: Suatu hal yang sangat penting dalam memahami hadits dengan benar yaitu memastikan makna dan konotasi kata-kata tertentu yang digunakan dalam susunan kalimat hadits. Adakalanya konotasi kata-kata tertentu berubah karena perubahan dan perbedaan lingkungan. Masalah ini tentunya akan lebih jelas diketahui oleh mereka yang mempelajari perkembangan bahasa serta pengaruh waktu dan tempat hidupnya. Adakalanya suatu kelompok manusia menggunakan kata-kata tertentu untuk menunjukkan makna tertentu pula.

### **Cara Tidur Rasulullah Saw**

Untuk mendapatkan tidur yang sehat dan nyaman, maka dianjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Nabi Muhammad Saw. tidur Nabi Muhammad Saw. tidur yang sangat baik bagi kesehatan, setiap posisi dan waktu yang beliau pilih untuk tidur sangat bermanfaat bagi kesehatan bahkan jauh sebelum ilmu kedokteran berkembang seperti sekarang. Berikut ini merupakan cara tidur Nabi Muhammad Saw.

Tempat tidur Nabi Muhammad Saw: Terkadang Nabi Muhammad Saw. tidur di atas kasur, kulit yang sudah disamak, tikar, tanah, dipan, dan terkadang di atas kain hitam (Al-Jauziyah, 2000: 9).

Waktu tidur Nabi Muhammad Saw Rasulullah Saw biasa tidur pada awal malam dan bangun pada akhir malam, tapi terkadang juga tidak tidur pada awal malam karena melayani kemaslahatan orang-orang muslim. Mata beliau tidur tapi hati beliau tidak tidur. Imam al-Ghazali berkata: “Ketahuilah bahwa waktu malam dan siang berjumlah dua puluh empat jam. Janganlah tidurmu melebihi delapan jam, hal itu sudah cukup banyak. Sekiranya anda hidup enam puluh tahun, maka dua puluh tahun atau sepertiga dari usiamu telah anda hilangkan.”

### **Manfaat dan Hikmah Tidur**

Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, manfaat tidur itu ada dua macam: Untuk ketenangan anggota tubuh dan mengistirahatkannya. Mengistirahatkan otak khususnya *serebal korteks* yakni bagian otak yang terpenting atau fungsi mental tertinggi, yang digunakan untuk mengingat, memvisualisasikan, membayangkan, menilai, serta memberi argumentasi. Pada waktu tidur tubuh dapat membuang semua zat limbah dari otot, memperbaiki sel, menyimpan atau mengembalikan energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, atau mengembalikan kemampuan yang hilang dalam satu hari. Ketika tidak mendapatkan tidur yang cukup, badan tidak dapat bekerja dengan tidak normal. Misalnya menurunnya kadar hormon dan fungsi sistem kekebalan tubuh.

### **Ma'anil Hadits Berbaring ke Kanan Saat Tidur**

Dalam melakukan tela'ah *ma'ani*, penulis menggunakan metode yang dipaparkan oleh Yusuf Al-Qardhawi, sebagai berikut:

Adapun langkah pertama yang ditempuh ialah memahami hadits sesuai dengan petunjuk al-Qur'an adalah roh bagi keberadaan Islam dan pondasi bangunannya, yang mempunyai kedudukan sama dengan undang-undang pokok sebagai sumber perundang-undangan Islam, sedangkan sunnah Nabi Saw. adalah pensyarah yang menjelaskan perundang-undangan itu secara terperinci (al-Qardhawi, 1995: 96).

Perhatikan firman Allah Swt artinya: *Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.* (QS. Ar-Rum ayat 23)

Di dalam tafsir Al-Azhar karangan Buya Hamka menjelaskan, apabila matahari telah terbenam udara yang panas berubah jadi sejuk. Kesejukan udara dan bumi yang diliputi gelap menyebabkan keadaan yang demikian jadi sesuai untuk istirahat, maka mata pun ingin tidur. Siang hari pun karena banyak bekerja maka ada waktu untuk istirahat sebentar, yang dinamai dengan bahasa Arab (*waktu qailulah*). Didalam Surat An-Nur ayat 58 waktu istirahat itu mendapat pengakuan, termasuk tiga waktu yang menurut adab sopan santun Islam, dilarang untuk bertamu (Amrullah, 2003: 5507)

Tidak diragukan lagi bahwa alam tidur yang dirasakan selama ini adalah alam yang sangat menakjubkan dan penuh dengan misteri, hanya saja karena manusia terbiasa menghadapinya, maka hilanglah rasa takjub dari diri mereka, sehingga tidak lagi menarik perhatian dan menakjubkan bagi manusia. Tidur merupakan kebutuhan penting bagi seluruh makhluk hidup termasuk manusia. Manusia selama hidupnya harus ada waktu-waktu istirahat berupa tidur.

Rasulallah Saw. telah memberikan arahan dan petunjuk kepada manusia dalam hal ini, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Jabir bahwa Rasulullah Saw. Bersabda yang artinya: "... *dikabarkan dari Jabir, dia berkata: "bahwa Rasulullah Saw. melarang seseorang menyelimuti seluruh tubuh dengan pakaian, dan duduk ( dengan meninggikan kedua lututnya ke dada) dengan selempang pakaian, serta menumpangkan sebelah kakinya pada kaki yang lain ketika tidur telentang*". (HR. Muslim).

Langkah selanjutnya yang ditempuh adalah mengumpulkan hadits yang satu tema dalam pencarian hadits tentang berbaring ke kanan saat tidur menggunakan kitab Mu'jam Al-Mufarras li Al-Fadzi Al-Hadits An-Nabawi yang disusun A.J Wensik bahwa hadits ini terdapat dalam kitab *Shahih Al-Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Al-Tirmizi, Sunan Abu Daud, dan Sunan Ibnu Majah* dengan diriwayatkan oleh 6 jalur sanad.

### **Berbaring ke Kanan Ditinjau dari Segi Medis**

Pada umumnya umat muslim menggunakan organ tubuh bagian kanan sebagai anggota tubuh yang dominan dalam beraktifitas seperti makan, memegang, dan lainnya. Mengenai tidur Nabi Muhammad Saw. juga menganjurkan untuk memulai dengan berbaring ke sebelah kanan, kemudian beliau berbalik bertumpu sedikit pada sisi kiri. Dengan posisi tersebut proses pencernaan lebih cepat karena condongnya lambung di atas hati. Kemudian beliau kembali tidur bertumpu pada sisi kanan lagi, agar makanan segera larut dari lambung (Hidayatullah, 2010: 26). Selain bermanfaat bagi pencernaan, ada beberapa manfaat lain yang dapat diambil dari posisi tidur miring ke kanan, sebagai berikut: Dengan tidur pada posisi sebelah kanan, maka otak bagian kiri yang pusat jaringan saraf segala aktifitas organ tubuh bagian kanan akan terhindar dari bahaya yang timbul akibat sirkulasi yang melambat saat tidur atau diam, Jantung sebagai pusat pompa darah ke seluruh tubuh, terkait efek tiga posisi tidur yakni posisi terlentang, tubuh miring ke kiri, dan miring ke kanan terhadap jantung dengan menggunakan alat pengukur sepektrum jantung didapatkan hasil bahwa aktifitas jantung terbaik didapatkan pada saat subjek penelitian tidur dengan posisi miring ke sebelah kanan (Amna dan Hendri Okarisman,

2015:196). Tidur dengan posisi miring ke kanan juga akan meningkatkan pengosongan kandungan empedu pancreas (Hasan, 2013: 26-28).

### **Kontekstualitas Hadits**

Beberapa penjelasan mengenai hadits tentang berwudu sebelum tidur dan anjuran untuk berbaring ke kanan dapat dilakukan analisa lebih lanjut terkait dengan kondisi tempat dan waktu yang berbeda antara masa Nabi Muhammad Saw.dengan masa sekarang. Diantaranya adalah:

Berwudu sebelum tidur, artinya: membersihkan anggota tubuh sebelum tidur. Secara sepintas akan terpikir, bukankah membrsihkan tubuh tidak hanya dengan bewudu, bisa dengan mandi ataupun menggunakan pelembab. Padahal dalam beberapa anjuran Nabi adalah menjaga kebersihan, dengan cara apa saja.

Posisi tidur miring ke kanan: Nabi Muhammad Saw. adalah teladan terbaik bagi seluruh manusia, hal itu tampak pada perintah beliau kepada Bara' bin 'Azib untuk tidur dengan posisi miring ke kanan. Sabda Nabi Muhammad Saw. tersebut sangat bernilai mengajarkan bagaimana memposisikan tubuh pada saat tidur.

Do'a sebelum tidur: Termasuk petunjuk Nabi Muhammad Saw.adalah beliau menutup malam menjelang tidurnya dengan membaca beberapa doa, adapun doanya penulis cantumkan pada bab 3. Jika diamati, doa-doa yang dibaca oleh Nabi Muhammad Saw.menjelang tidur ternyata mengandung makna yang sangat agung dan mulia. Di sana ada tauhid lengkap dengan berbagai ragamnya, upaya menunjukkan kebutuhannya kepada Allah Swt., permohonan ampun, taubat, pemeliharaan dari siksa akhirat, permintaan agar dilindungi dari hawa nafsu setan, pujian kepadaNya atas nikmat karuniaNya, dan lain sebagainya yang tidak mungkin disebutkan semuanya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam bab-bab sebelumnya pembahasan hadits tentangposisi tidur dalam tinjaun hadits ( berbaring ke kanan) dengan kajian ma'anil hadits dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hadits tentang berbaring ke kanan saat tidur dapat dipahami bahwa, dianjurkan untuk tidur berbaring ke kanan, anjuran tersebut bukan merupakan sebuah perintah yang wajib dikerjakan, melainkan hanya sebuah anjuran saja. Karena seseorang akan mencari cara bagaimana supaya tidurnya itu nyaman dan berkualitas.

Hikmah dianjurkannya untuk tidur miring ke kanan, adalah karena dengan miring ke kanan mempunyai banyak manfaat di antaranya mengistirahatkan otak kiri, mengurangi beban jantung, mengistirahatkan lambung, meningkatkan waktu penyerapan gizi, merangsang buang air besar, menjaga kesehatan paru-paru, dan menjaga saluran pernafasan.

## Daftar Pustaka

- Abi Abdillah Muhammad bin Isma'il ibnu al-Mugirah bin Bardizbah al-Bukhari al-Ja'far, *Shahih Al-Bukhari*, Dar al-Fikr, Beirut, 1981
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Mukhtashar Zadul-Ma'ad*, Darul-Fikr, cet. 1, 1990. Diterjemahkan oleh Kathur Suhardi, *Zaadul-Ma'ad Bekal Perjalanan Ke Akhirat*, Jakarta, Pustaka Azzm, 2000
- Al-Qardhawi, *Studi Kritis As Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*, Diterjemahkan oleh Abu Bakar, Bandung, Trigenda Karya, 1995
- Amrullah, Sofi, *Tidur Nenyak Ala Rasulullah Saw*, Jakarta, Action Religi, 2008
- Amna, Faza Khilwan dan Hendri Okarisman, *Tau Gak Sih Islam Itu Sehat? 60 Obrolan Inspiratif Perkara Kesehatan Bersama dr. Abu*, PT Aqwam Media Profetika, Solo, 2015
- Hidayatuallah, Nur, *Rahasia Hidup Sehat Cara Rasulullah Saw*, Jakarta, Katalog Dalam Terbitan(KDT), 2002
- Pusat Bahasa Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet 9, Jakarta, Balai Pustaka, 1996
- Syawqi Ibrahim, Ahmad, *Asrar al-Nawm: Rihlah fi Alam Al-Mawt Al-Ashghar*. Diterjemahkan oleh Syamsu A.Rizal dan Luqman Junaidi, *Misteri Tidur*, Jakarta, Zaman, 2013
- Thayyarah, Nadiyah, *Mausu'ah al-I'jaz Al-Qur'ani*, Abu Dhabi, Dar al-Yaman, t.th. Diterjemahkan Zaenal Arifin (at al), *Buku Pintar Sains Dalam Al-Qur'an*, Jakarta, Zaman, 2013
- Zuhdi Muhdlor, Ahmad, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*, Yogyakarta, Multi Karya Grapika, 1996